NORMELE
PENTRU CLASIFICAREA SPORTIVILOR LA PROBELE DE ATLETISM

Ridicarea nivelului tehnic al sportivilor noştri constitue una din principalele sarcini pe care le-a trasat Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R., asupra problemei stimulării şi desvoltării continue a culturii fizice şi sportului.

Pe linia desvoltării sportului în ţara noastră, introducerea clasificării sportive înseamnă un important pas înainte, iar „Regulamentul cu privire la clasificarea sportivă din Republica Populară Română" constitue, în acelaş timp, legătura organică între sportul de mase şi sportul de calitate, fiind în acelaş timp şi un puternic stimulent în acţiunea de ridicare a nivelului tehnic.

In primul rând în cadrul fiecărui colectiv trebuie să se facă câte o fişă de performanţe a sportivului respectiv în care fişă să fie trecute cu regularitate toate rezultatele obţinute. In afară de importanţa tehnică, pe care o au aceste fişe, în sensul că instructorii sau antrenori vor putea urmări progresul şi în general modul în care evoluiază un sportiv, ele au şi o mare însemnătate mobilizatorică.

Privite din acest punct fişele pot servi la stimularea sportivilor, în acelaş fel ca şi graficele de producţie. Cei ce sunt mai slabi, vor căuta incontinuu să-şi îmbunătăţească tehnica pentru a putea fi şi ei printre fruntaşii colectivului. Se realizează în acest fel un puternic imbold pentru cei ale căror rezultate sunt mai slabe, ca printr'o muncă intensă ei să poată progresa şi în ansamblu întreg colectivul să înregistreze salturi calitative.

In plus, chiar dacă rezultatele nu sunt slabe, tot pe baza acestor fişe, sportivii pot fi stimulaţi să se antreneze metodic şi cât mai conştiincios pentru ca ei să poată trece într'o categorie superioară. Ei îşi vor lua angajamente în acest sens şi este sarcina responsabilului cu agitaţia şi propaganda ca să urmărească realizarea acestor angajamente.

Este deci important ca noile colective să privească cu multă atenţiune aceste probleme, care fără îndoială le vor fi de mare ajutor în munca pentru creşterea atleţilor şi atletelor din punct de vedere tehnic.

Iată mai jos tabelul cu performanţele pentru clasificarea atleţilor şi atletelor:

FETE

Proba	Maestru	Categ. I	Categ. II	Categ. III	Junioare
60 m.	—	—	—	—	9"0
80 m.	—	—	—	—	—
100 m.	12"5	13"0	13"5	14"5	15"0
200 m.	26"2	27"3	28"5	30"0	32"0
400 m.	61"0	64"0	68"0	73"0	74"0
800 m.	2'22"0	2'29"0	2'36"0	2'50"0	—
1.500 m.	4'52"0	5'05"0	5'12"0	5'40"0	—
80 m. garduri	12"7	13"4	14"2	15"2	16"0
Inălţime	150	143	135	120	115
Lungime	5,40	5,05	4,75	4,20	3,80
Greutate	12,0	11,0	10,0	8,50	8,25
Disc	39,0	36,0	32,0	25,0	21,0
Suliţă	39,0	35,0	30,0	25,0	22,0
Grenadă	45,0	40,0	35,0	30,0	28,0
Triathlon	—	r e c o r d u l		—	1.050 p-cte
Pentathlon	3.500	2.900	2.200	1.800	—

BĂRBAŢI

Proba	Maestru	Categ. I	Categ. II	Categ. III	Juniori
60 m.	—	—	—	—	8"0
100 m.	10"8	11"3	11"8	12"7	13"4
200 m.	21"9	22"9	24"0	26"0	27"8
400 m.	49"6	52"0	54"7	59"0	1'03"0
800 m.	1'55"5	2'02"0	2'08"0	2'19"0	2'25"0
1.000 m.	2'31"0	2'39"0	2'47"0	3'02"0	3'14"0
1.500 m.	4'01"0	4'15"0	4'28"0	4'50"0	—
5.000 m.	15'14"0	16'05"0	16'53"0	18'20"0	—
10.000 m.	31'45"0	33'35"0	35'15"0	38'20"0	—
3 Km. cros	—	—	—	11'15"0	12'20"0
5 Km. cros	—	16'30"0	17'30"0	19'00"0	—
8 Km. cros	—	28'00"0	29'00"0	32'00"0	—
3 Km. marş	—	—	—	—	20'00"0
5 Km. marş	—	—	—	—	34'00"0
10 Km. marş	50'00"0	54'00"0	58'00"0	1h 05'00"0	—
20 Km. marş	1h.50'00"0	1h.56'00"0	2h.05'00"0	—	—
50 Km. marş	5h.00'00"0	5h.15'00"0	—	—	—
110 m. gard	15"2	6"1	17"1	19"0	20"0
400 m. gard	55"0	58"5	1'02"0	1'09"0	—
3000 m. obs.	9'30"0	9'50"0	10'35"0	11'30"0	—
Marathon	2h.45'00"0	2h.55'00"0	3h.20'00"0	—	—
Inălţime	185	175	165	145	140
Lungime	720	670	630	560	480
Triplu salt	14,50	13,50	12,70	11,50	10,70
Prăjină	3,90	3,60	3,30	2,90	2,40
Greutate	14,80	13,45	12,20	10,20	11,00
Disc	46,00	41,50	37,50	31,00	30,00
Suliţă	63,00	57,00	51,00	40,00	36,00
Ciocan	50,00	44,50	39,00	31,00	30,00
Grenadă	75,00	68,00	60,00	48,00	42,00
Pentathlon	3.200	2.800	2,400	2.000	1.600 pct.
Decathlon	6.500	5.800	4,800	3.500	—

Un principiu de bază în atletism: multilateralitatea
Ce crede despre acest lucru Ion Söter

Bazele ştiinţifice ale sportului sovietic — cel mai avansat din lume — duc la concluzia că desvoltarea fizică generală are trei principii fundamentale:
1. *Multilateralitatea.*
2. *Aplicativitatea şi*
3. *Imbunătăţirea sănătăţii.*

Antrenamentul sportiv, în mod normal, se bazează şi el, tot pe aceste principii: dar — în plus — urmează şi altele secundare, care decurg din primele şi le complectează. (Principiul orientării ideologice a antrenamentului, principiul repetării, principiul gradării intensităţii, principiul desvoltării generale a organismului, principiul individualizării, etc.).

Ţinând seama de aceste lucruri putem spune că: „Antrenamentul sportiv este un proces pedagogic complex de desvoltare psihofizică în scopul desvoltării multilaterale fizice şi atingerii rezultatelor înalte sportive, prin intermediul aplicării sistematice a exerciţiilor fizice, în condiţiunile cerute de regimul corespunzător al controlului medical şi sub îndrumarea pedagogică, pe baza educaţiei ideologice-politice, căci sport în afară de politică nu există".

Astăzi, ne vom ocupa de primul dintre cele trei principii de bază, despre multilateralitate.

Multilateralitatea, după cum arată însuşi numele, pretinde o pregătire fizică generală, care ajută la o desvoltare armonioasă a tuturor organelor corpului şi care, la rândul ei, serveşte drept suport pentru rezultatele sportive înalte, adică pentru performanţe.

Grija de sănătate, ca şi realizarea acestei desvoltări fizice generale, trebue să se manifeste — în special — în primii ani ai antrenamentului şi mai ales la juniori.

De acest lucru este legată teoria care susţine că o specializare prea timpurie în atletism nu este recomandabilă, mai cu seamă că şi atunci când odată specializat pentru o anumită probă, pregătirea generală fizică trebue realizată multilateral.

Spre exemplu un săritor de înălţime va rămâne multă vreme un oarecare, dacă singura-i pregătire pe care o face se rezumă doar la antrenamentul strict al probei sale.

★

Atletismul sovietic ne-a arătat pe Alexandra Ciudina, care a realizat performanţe remarcabile la înălţime (1,65) datorită pregătirilor sale perfect multilaterale (sare în lungime, aruncă şi aleargă, joacă volei, baschet şi iarna hochei). In afară de ea, Jurii Iliasov, săritorul de doi metri la înălţime, este un perfect gimnast, ca şi săritorul de prăjină, cehoslovacul Kreicar. Maria Rohonczi sare la înălţime, la lungime, deşi proba de specialitate îi este aruncarea suliţei. In plus, ea joacă şi baschet şi chiar în reprezentativa R.P.U.

Dar exemple de acest fel sunt numeroase şi la noi

❖

Iată de pildă ce ne-a spus în această privinţă recordmanul nostru Ion Söter:

— „In toamna anului 1948 am participat la un concurs la triplu salt, când am sărit 13,87 m.

Performanţa cea mai bună din acel an a atras atenţia multora, care mi-au recomandat să renunţ la orice pentru înălţime (mai jucam şi volei în echipa *Electricei*) şi mai ales la această probă dură, cu efect dăunător, care e triplul salt.

„O parte dintre ei mi-au şi interzis participarea la triplu salt susţinând că în cazul continuării ei, performanţele mele la înălţime vor scădea serios.

„In ciuda sfaturilor, pe care le-am găsit neîntemeiate, în iarna acelui an m'am antrenat serios la amândouă probele: înălţime şi triplu salt, am jucat volei şi baschet şi am făcut schi.

„Antrenamentul de triplu salt mi-a ajutat foarte mult, deoarece am câştigat o forţă mare în picioare, ceeace mi-a asigurat un progres evident la înălţime: dela 1,90 m., cât sărisem în 1948, la recordul de 1,94,5 m., sau mai exact la cei 1,97 m., cât am sărit în afară de concurs la Budapesta".

„Folosind experienţa atleţilor sovietici, eu m'am antrenat serios nu numai la înălţime, ci multilateral, fiindcă şi atleţii sovietici fie ei sprinteuri, aruncători sau săritori de tot felul, fac în timpul perioadei pregătitoare exerciţii de triplu şi penta-salt pentru întărirea picioarelor. Şi, după cum am văzut, atletismul sovietic realizează pe zi ce trece succese extraordinare şi performanţe de răsunet mondial".

Noţiuni elementare ale tehnicei blocajului la volei

Una din cele mai importante deficienţe ale echipelor noastre de volei, şi în special, ale echipelor participante în Campionatul Orăşenesc cari îşi încep azi activitatea, este blocajul. Pentru a veni în ajutorul acestora publicăm mai jos noţiunile principale ale tehnicei blocajului.

Blocajul este acţiunea prin care se parează atacul advers.

Blocajul are ca scop să impiedice ca mingile trase să pătrundă în terenul propriu sau chiar dacă acestea trec prin blocaj, viteza lor să fie micşorată. Blocajul poate fi executat de toţi jucătorii dela plasă: unul, doi sau trei. El constă în a sări la plasă cu braţele întinse în sus şi în acelaş plan, având palmele cu degetele bine desfăcute şi încordate, în dreptul spaţiului în care se crede că adversarul — trăgătorul — va lovi mingea. Dacă blocajul a fost bine calculat, mingea trasă de adversar va pătrunde în terenul propriu cu viteză mică şi va putea fi reluată de ceilalţi jucători cu uşurinţă. Sau, dacă blocajul nu a fost perfect executat, în cel mai rău caz mingea va reveni în terenul advers.

Jucătorul care sare la blocaj trebue să ştie:

a) să aleagă cât mai bine locul unde trebue să sară şi să întindă braţele.

b) să calculeze cât mai bine momentul în care trebue să sară.

Alegerea precisă a locului în care trebue să sară, depinde în mare măsură de stilul folosit de trăgătorul advers, lucru care cere implicit o cunoaştere a adversarului, şi de modul în care acesta a primit pasa dela coechipierul său.

Calcularea momentului în care trebue să sară depinde de înălţimea săriturii trăgătorului advers şi de stilul folosit pentru tragere. Jucătorul care blochează, trebue să-şi calculeze saltul în aşa fel încât să se găsească la înălţimea maximă, exact în momentul în care jucătorul advers loveşte mingea, sau cel mai târziu *imediat* după ce acesta a lovit-o. Jucătorul dela blocaj va sări întotdeauna după ce sare trăgătorul advers şi nu înaintea lui. Aceasta din două motive. In primul rând pentru că trăgătorul sărind cu elan, în majoritatea cazurilor, va sări mai înalt, şi deci durata săriturii va fi mai mare. Sărind concomitent, înseamnă că în momentul în care acesta loveşte mingea, cel care blochează este în curs de cădere şi el nu va mai atinge mingea cu mâinile.

In al doilea rând, sărind înaintea trăgătorului, acesta are suficient timp să sesizeze exact poziţia blocajului şi are posibilitatea să se concentreze, în momentul lovirii, numai asupra mingii. Aceasta reprezintă un mare avantaj faţă de blocajul calculat la timp, la care trăgătorul trebue să-şi împartă atenţia în două locuri: asupra blocajului advers şi asupra mingei.

Sub nici o formă nu îi este permis jucătorului care blochează să depăşească cu mâna, palma sau chiar cu degetele, planul plasei, trecând în terenul advers.

SERVICIUL LA TENIS DE MASĂ

Serviciul la tenis de masă este lovitura prin care se pune mingea în joc. Dacă celelalte lovituri pot fi executate de jucători în diferite poziţii, variind după stilul fiecăruia, serviciul trebue executat ţinându-se seama de regulamentul jocului, care fixează precis felul în care se execută, şi anume: palma mâinii care ţine mingea trebue să fie perfect întinsă. Mingea trebue lansată numai în sus pe o axă perpendiculară pe palmă. Nu se admite imprimarea nici unui fel de efect mingii în momentul serviciului.

Foarte mulţi jucători — chiar fruntaşi — servesc greşit, căci cu toate că ţin palma întinsă în momentul serviciului, ei nu aruncă mingea perpendicular în sus.

Executându-l astfel, serviciul se transformă într'o lovitură de forehand sau backhand, fapt care desavantajează pe adversar.

Arbitrul are datoria de a penaliza — prin repetarea loviturii — pe jucătorul care serveşte neregulamentar.

Dacă arbitrii ar fi mai bine pregătiţi tehnic şi mai atenţi, penalizând orice serviciu greşit, s'ar ajunge în scurt timp ca majoritatea jucătorilor să servească în mod corect.

Pe marginea primului concurs de tenis al anului

Primul concurs de tenis din anul acesta — concursul de juniori organizat de Clubul Sportiv Universitar — a prezentat — din punct de vedere al mobilizării — două aspecte diferite.

Primul — pozitiv — îl constitue, fără îndoială, participarea numeroasă înregistrată la proba juniorilor. Numărul mare de înscrişi reprezintă un fapt îmbucurător, el fiind rezultatul unei preocupări continue faţă de problema ridicării cadrelor tinere.

La fete însă, situaţia se prezintă cu totul altfel. Cele constatate cu ocazia concursului dela C. S. U. ar trebui să constitue o importantă problemă nu numai pentru colectivele sportive, dar şi pentru Comisia Centrală de tenis. Nu este admisibil ca la o probă de junioare să se înscrie numai patru jucătoare dintre care — trei în vârstă sub 15 ani — vârsta junioratului fiind cuprinsă între 15—18 ani.

Se impune deci, o imediată acţiune a Comisiei Centrale de tenis în colaborare cu colectivele sportive, pentru încurajarea şi angajarea în tenis a elementului femenin. Această problemă trebue tratată cu toată seriozitatea, deoarece ea prezintă aspecte asemănătoare şi în oraşele din provincie, lucru constatat cu prilejul campionatelor naţionale de juniori din anul trecut.

Comportarea juniorului Tuleş Adrian (C.C.R.) câştigătorul concursului, a fost deosebit de bună. El a arătat un nivel tehnic ridicat şi cunoştinţe tactice avansate, reuşind să dispună de adversari cu stiluri de joc diferite. Cu un antrenament metodic şi continuu, el este susceptibil de mari progrese.

După surprinzătoarea victorie a micuţei Kati Roşianu (C.C.A.) în vârstă de 13 ani asupra Sandei Butărescu (B.R.P.R.), şi în urma neprezentării Julietei Namian (B. R. P. R.), finala la fete s'a disputat între surorile Kati şi Eta Roşianu (C.C.A.).

După un joc foarte frumos a învins Eta Roşianu.

Remarcabilă este deasemenea şi comportarea juniorului Slapoiu (B.R.P.R.) care s'a clasat al doilea, dispunând de adversari de valoare.